



城西大学薬学部

医療栄養学科の
学生が作成した
料理レシピ集

2013年版



城西大学薬学部

医療栄養学科の
学生が作成した
料理レシピ集

2013年版

1. はじめに
2. 教員のコメント
3. 各テーマの説明
4. うめを使った料理レシピ

第12期生（2012年・1年次）3作品

1. 梅酒豆乳クリーム大福（最優秀賞）
2. 梅と大葉のミルフィーユトンカツ
3. 米なすステーキ 梅ジュレ風味

5. ゆずを使った料理レシピ

第11期生（2012年・2年次）4作品

4. ゆずはんぺん和大根の鍋（優秀賞）
5. 根菜のミルフィーユ 柚子肉味噌かけ
6. ゆずまんじゅう
7. ゆず風味 パングラタン風



6. エネルギー控えめ料理レシピ：臨床栄養学実習Ⅰ

第10期生（2012年・3年次）4作品（個人で作成）

- 8. 豆腐の肉巻き
- 9. トマト水餃子
- 10. アジの南蛮漬け
- 11. 肉だんごと大根の煮物

7. 学生食堂用のメニュー：給食経営管理実習

2012年・3年次 2作品（班で作成）

- 12. A-3班「鮭のクリームソースがけ」の献立
- 13. B-3班「ハンバーグのトマトソースがけ」の献立

8. 生活習慣病の方向けのメニュー：臨床栄養学実習Ⅱ

2012年・3年次 3作品（班で作成）

- 14. A-4班「たら野菜あんかけ」の献立
- 15. A-5班「酢豚」の献立
- 16. B-8班「チキンのクリームシチュー」の献立



9. 血液透析療法中の方のためのメニュー

2012年 第5回バイエルレシピコンテスト応募 5作品

テーマ：透析患者さんのための「透析日でも手軽に作れるレシピ」

- 17. チーム ジャンプ（準グランプリ）
- 18. チーム ジャガほり
- 19. チーム みつくすべじたぶる
- 20. チーム DHA有志
- 21. チーム くれよん



1. はじめに

医療栄養学科 主任
食毒性学研究室 教授 和田 政裕

この度 2012 年版に続き、「医療栄養学科の学生が作成した料理レシピ集 2013 年版」を発刊する運びとなりました。

巷では料理レシピ本が話題となり、これらを買求めた何百万人もの方々が一様に食生活を見直し、健康になりたいと切実に願っていることに、鈍感ではいられないことを痛感しました。同時に、我々教員は、管理栄養士の存在と役割について、これまで以上に社会に発信していかなければいけないとの思いを新たにしました。

医療栄養学科での調理・食品系実習では、教員は常に学生の意欲を引出す方策を検討してきましたが、ともすると実習のための実習をこなすことに注意を払いすぎて、第三者の目に触れることでの評価を受けてこなかったことは否めません。このような中で 2009 年からのバイエルレシピコンテストに学生グループが自主的に応募し、また、越生町によるゆずレシピコンテストをはじめ数々の外部のコンテストにも応募して多くの賞を受賞しています。教員は、学生が作成したレシピが受賞したことを素直に喜ぶ一方で、学生自らが様々な科目で学んだ知識を活用して傷病者に対して有用なレシピを創造していく過程が重要であるということに気づかされました。教員一同は、学生が作成したレシピを外部の方に評価していただくことも、今後の教育活動に重要であると考えています。この冊子体が記録としてだけでなく、様々な場面で活用されることになれば望外の喜びです。

2

教員のコメント

医療栄養学科

臨床栄養学研究室 教授 中島 啓

近年、食事の重要性が今までになく強調され見直されています。その背景には、生活習慣病が増加の一途にあり、その予防のためには日々の食事が大切であると再認識されたことがあります。

生活習慣病の予防のためには、長期に渡り良い食習慣を継続しなければ効果がありません。そのためには、単に塩分や脂肪分などを少なくした無味乾燥な食材の集まりを取るのではなく、食事として美味しく飽きの来ない料理にする必要があります。

幸いこのレシピ集では、学生が考えた21のレシピが紹介されており、それぞれが風味や見た目も楽しめる美味しい料理として仕上げられています。前3分の1では、梅や、越生の特産であるゆずを使い、お菓子や一工夫した料理を紹介しています。中3分の1では、低エネルギー食でありながらも、日本人が不足しやすいカルシウムや食物繊維を充足できる内容になっています。その後には、全体のバランスを大切にしながら、海の幸、山の幸を多く使用した食事を紹介しています。中には、学生食堂を想定したメニュー、生活習慣病に配慮したメニュー、そして、透析患者さんにおいしく食べていただく一食も紹介されています。バランスの良い食事は、生活習慣病の予防、改善のために、最も重要です。

手のかかる料理もあれば、電子レンジで簡単にできる料理もあります。是非、楽しみにしながら、ご自身、ご家族の健康増進に役立てて頂ければ幸いです。

3.

各テーマの説明

医療栄養学科

栄養管理設計学研究室

准教授

江端みどり

調理に関する実習は、1年生から3年生までありますが、自分の作成したメニューを実際に料理し、きれいに盛り付けて試食する機会は多くありません。そこで、医療栄養学科では、様々な実習で自宅で行う調理課題として、レシピと共に写真を提出してもらう取り組みを実施しています。また、管理栄養士養成課程で学んでいる学生として、各種料理レシピにも積極的に応募しており、社会貢献や地域の方々との交流を深める場となっています。

「うめ・ゆず」を使った料理レシピは、越生町が地域振興のために主催するレシピコンテストに応募した学生の作品です。「うめ」料理は1年生の前期に、「ゆず」料理は2年生の後期に取り組みました。

「エネルギー控えめ料理レシピ」は、3年前期の臨床栄養学実習Ⅰで取り組んだ、生活習慣病の方に対する栄養ケアと栄養教育の一環で、個人で作成したレシピです。

「給食経営管理実習で作った料理」は、3年前期にグループで協力して作成したメニューの写真です。この実習では、作業分担や時間配分、発注もすべて学生が行います。

「臨床栄養学実習Ⅱ」の作品は、生活習慣病で食事療法が必要な方のメニューをグループで作成しました。「透析療法中の方のためのメニュー」は、社会貢献の一環として学生が応募した透析患者さんのためのレシピコンテストの応募作品です。食事に厳しい制限のある中、趣向をこらして創意工夫した結果、準グランプリを受賞しました。



うめを使った料理レシピ < 1年生 >

2012年

越生「うめ・ゆず」料理レシピコンテスト
「うめの部」応募作品

越生町の特産品である「うめ・ゆず」をおいしく
健康的に食べられるアイデア料理レシピ

うめを使った料理レシピ

最優秀賞受賞

1. 梅酒豆乳クリーム大福



○アピールポイント○

12期生 藤原さん

梅酒の風味と豆乳のまろやかさがあるあんに、梅酒漬けの梅肉をアクセントに加え、梅酢の酸味のある皮で包みました。火を使わずさっぱりと食べられる、夏にぴったりの大福です。

材料(2人分)

<A あん>

白あん	90 g
砂糖 (大さじ 1/2)	4.5 g
梅酒 (大さじ 1 と 1/2)	22.5 g
梅果肉 (酒漬け)	1 個

<B 豆乳クリーム>

調整豆乳	50mL
片栗粉 (大さじ 1/2)	4.5 g
砂糖 (大さじ 1/2)	4.5 g
着色料 (赤)	少々

<皮>

梅酢 (大さじ 1/2)	7.5 g
白玉粉	35 g
水	適量
砂糖 (大さじ 1/2)	4.5 g
着色料 (赤)	少々
もちとり粉 (片栗粉)	少々

「梅酒豆乳クリーム大福」の作り方

- ① Bの材料を混ぜ、1分レンジで温め、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜます。
- ② Aの梅果肉を細かくきざみます。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせ、レンジで加熱し、少し水分をとばします。
- ④ 白玉粉と水を混ぜ、ラップをかけてレンジでもち状になるまで温めます。
- ⑤ ④にもちとり粉を付け、2つに分けて丸めます。
- ⑥ ⑤の皮を一枚ずつのばし、AとBを入れて包んで出来あがりです。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	202	6.1	1.5	38.3	36	1.7	4.0	0.0

うめを使った料理レシピ

2. 梅と大葉の ミルフィーユコトンカツ



○アピールポイント○ 12期生 齋野君

男性でも満足できるボリュームなのに、油が少なくヘルシーで、とても柔らかく食べやすくなっています。上にかけたソースは、さっぱりと食べられるようにポン酢のジュレにしました。下味の塩・コショウを多めにすると、ソースなしでも美味しく食べることが出来ます。

材料(2人分)

豚肉・ロース薄切り (8枚)	160 g
大葉 (6枚)	3 g
梅ソース	25 g
塩	適量
コショウ	適量
小麦粉 (大さじ2)	16 g
卵	1 個
パン粉	適量
油 (大さじ25)	35 g
ポン酢ジュレ	15 g

「梅と大葉のミルフィーユトンカツ」の作り方

- ① 豚肉を叩いて薄くします。
- ② ①に薄く小麦粉をふります。
- ③ 豚肉、大葉、梅ソースの順で重ね、これを3回繰り返す、最後が豚肉になるようにします。
- ④ 全体に塩・コショウをし、小麦粉、卵、パン粉をつけます。
- ⑤ フライパンに薄く油をひき、焼くように揚げ、さらに火が通るように、蓋をして蒸すようにして揚げます（約10分）。
- ⑥ ようじをさし、火が通っていたら完成です。
- ⑦ 最後にお好みの野菜と一緒に盛りつけて、ソース（今回はポン酢ジュレ）をかけてお召し上がりください。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	430	20.2	30	16.4	28	1.8	0.7	1.8

うめを使った料理レシピ

3. 米なすステーキ 梅ジュレ風味



○アピールポイント○

12期生 日下さん

梅はジュレにすることで、他の食材とがらめやすくしています。夏が旬の食材を使用しました。

材料(2人分)

<梅ジュレ>

つぶし梅 20 g

粉寒天 0.5 g

すりごま (大さじ 1/2) 4 g

<米なすステーキ>

米なす 300 g

ごま油 (大さじ 2) 26 g

塩、コショウ 適量

白味噌 (大さじ 1/2) 9 g

卵黄 3 g

A 酒 18 g

砂糖 適量

練りごま 適量

B 大葉 (5 枚) 2.5 g

みょうが (1 個) 15 g

豚肉・肩ロース肉 70 g

C 赤パプリカ (1/4 個) 30 g

オクラ (3 本) 30 g

「米なすステーキ 梅ジュレ風味」の作り方

<梅ジュレ>

- ① つぶし梅に粉寒天とすりごまをと水 50cc を入れ、火にかけます。粉寒天が溶けたら、冷蔵庫へ入れます。

<米なすステーキ>

- ② Aをボールで合わせ、合わせ味噌を作ります。Bの大葉は半分を 1cm 位に刻みます。残りの大葉とみょうがは千切りにします。
- ③ 米なすのヘタを落として、上下半分に切り、皮をむきます。両面に箸を刺して穴を 10か所程度開けます。
- ④ ③で向いた皮を 1cm の大きさに切り、残りのなすとCは 1cm 角に切ります。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて弱中火にかけ、③の米なすを加え、アルミホイルで落とし蓋をし、両面にしっかりと焼き目が付くまで焼き（各面 5 ～ 7 分）、皿に取り出します。
- ⑥ 同じフライパンで④を中火で野菜の食感が残る程度に炒め、最後に弱火にして②の 1cm に刻んだ大葉を加えます。
- ⑦ ②の合わせ味噌を加えて、全体がなじむまでよく混ぜ、焼いた米なすの上に乘せ、千切りの大葉とみょうがを飾り、梅ジュレをかけます。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	324	10.0	23.1	18.0	100	2.0	5.9	1.3



ゆずを使った料理レシピ ＜2年生＞

2012年

越生「**つめ・ゆず**」料理レシピコンテスト
「**ゆずの部**」応募作品

越生町の特産品である「**つめ・ゆず**」をおいしく
健康的に食べられるアイデア料理レシピ

ゆずを使った料理レシピ

優秀賞受賞

4. ゆずはんぺん和大根の鍋



○アピールポイント○

11期生 木村さん

だしが大根とゆずはんぺんに染み込んでいて、食感が良いです。
ポン酢に柚子の果汁を加えたタレに付けて食べると美味しいです。

材料(2人分)

タラ	130 g
長いも	35 g
卵白	1 個
れんこん	50 g
ゆず	50 g
大根	360 g
大根の葉	60 g
砂糖	4 g
みりん	10 g
塩	2 g
昆布だし	1300mL

「ゆずはんぺん和大根の鍋」の作り方

- ① 大根を輪切りにし（1個あたり 60g 程度）、皮をむき、昆布だしてやわらかくなるまで煮ます（中火から弱火）。
- ② タラの皮をはぎ、細かくミンチ状に刻みます。これをすり鉢に入れ、固形がなくなるまですりつぶします。
- ③ ②に卵白、みりん、砂糖を順に加え、その都度よくすりませます。
- ④ ③に長いもをすりつぶして加え、さらにすりませます。
- ⑤ ④に塩と、細かく切ったれんこん（約 5mm 幅）、そぎ切りにした軸子の皮、ゆず汁を加え、混ぜます。
- ⑥ 沸騰したお湯に丸く形を整えた⑤を入れ、5、6分茹でます。
- ⑦ 茹でたゆずはんぺんを①の鍋に移し、大根の葉を加え、約 5、6分煮ます。
- ⑧ 残ったゆずを添えて完成です！

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	171	15.5	0.4	26.2	177	1.8	4.5	2.6

ゆずを使った料理レシピ

5. 根菜のミルフィーユ 柚子肉味噌かけ



○アピールポイント○ 11期生 福田さん

大根、れんこん、玉ねぎがシャキシャキして歯ごたえがよく、チーズとバターでコクを出し、柚子肉味噌と一緒に食べることと柚子の風味が口の中に広がります。

材料(2人分)

大根	120 g
れんこん	120 g
玉ねぎ	100 g
バター	10 g
白だし(市販)	10 g
水	20 g
チーズ	30 g
油	4 g
<柚子肉味噌>	
豚ひき肉	80 g
玉ねぎ	50 g
人参	20 g
酒	30 g
みりん	36 g
味噌	18 g
砂糖	9 g
水	50 g
ゆず	2 g
ねぎ	20 g
トマト	40 g
パセリ	4 g

「根菜のミルフィーユ 柚子肉味噌かけ」の作り方

- ① 鍋にサラダ油をひいて、中火で豚ひき肉を炒めます。
- ② 肉に 7 ～ 8 割火が通ったら、人参と玉ねぎのみじん切りを加え、玉ねぎが透明でしんなりするまで炒めます。
- ③ 酒、みりん、味噌、砂糖、水を合わせたものを加えて、中火で 5 ～ 6 分煮詰めます。
- ④ ある程度煮詰まったら、長ネギのみじん切り、刻んだ柚子の皮を加えてひと煮立ちさせます。
- ⑤ れんこんと大根は輪切りにし、レンジで 2 分間温めておきます。
- ⑥ フライパンにバターを溶かし、れんこん、大根、輪切りにした玉ねぎをソテーします。
- ⑦ 両面に美味しそうな焦げ目がついたら、白だし、水を加え、玉ねぎと大根の上にとろけるチーズを乗せ、蓋をして蒸し焼きにします。チーズがほどよく溶けたら玉ねぎの上に大根、大根の上にレンコンを重ねます。
- ⑧ ④の柚子肉味噌をたっぷりとかけて、千切りの柚子の皮を飾り、パセリとトマトを添えて完成です。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	362	14.5	16.7	34.0	162	1.7	4.4	2.0

ゆずを使った料理レシピ

6. ゆずまんじゅう



○アピールポイント○ 11期生 山本さん

食べると口いっぱいにはゆずの香りと味が広がります。

材料(2人分)

<生地>

水	9 g
上白糖	18 g
白あん	10 g
薄力粉	25 g
ベーキングパウダー	0.5 g
着色料(黄)	1 g

<ゆずあん>

白あん	125 g
水	15 g
上白糖	5 g
ゆず汁	8.5 g
ゆず皮	0.5 g
着色料(黄)	0.6 g

<葉っぱ>

着色料(緑)	0.5 g
水	0.5 g

「ゆずまんじゅう」の作り方

<ゆずあん>

- ① 水と上白糖を火にかけ溶かし、白あんを手でちぎって加えて練ります。
- ② 黄色に着色した後、ゆず汁を加えてさらに練ります。火を止めて、削った柚子の皮を加えて練ります。
- ③ 冷ました後、8等分にしてひと口くらいの大きさに丸めます。

<生地>

- ④ 上白糖に水を加え、湯煎して溶かし、白あんを手でちぎって加えて混ぜます。
- ⑤ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、④に加えて混ぜます。
- ⑥ 生地を8等分にしてあんを包み、強火で7～8分蒸します。
- ⑦ 粗熱が取れたら、緑の着色料を水に溶かし、ようじを使って葉っぱを書きます。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	196	7.4	0.8	39.5	51	1.9	6.1	0.0

ゆずを使った料理レシピ

7. ゆず風味 パングラタン風



○アピールポイント○ 11期生 松下さん

低価格で低カロリーな料理です。グラタンで使う生クリームや牛乳を使わずに、豆腐を使用することでさっぱりとした味わいになり、柚子の香りが強いパングラタンになっています。

材料(2人分)

食パン(2枚)	100 g
鮭(1/2切れ)	45 g
ゆず(1/2個)	50 g
ほうれん草	40 g
ぶなしめじ	30 g
絹ごし豆腐	60 g
濃口しょう油	7 g
プロセスチーズ (ピザ用)	3 g
マヨネーズ	1 g

「ゆず風味 パングラタン風」の作り方

- ① 食パンの耳を切り落とし、めん棒で伸ばします。バットに鮭を入れ、ゆずを絞り、汁を鮭に浸けこみます。
- ② お湯を沸かしほうれん草とぶなしめじを1分位茹でます。茹で上がったら水にさらし粗熱を取り、3cm幅に切ります。
- ③ オーブンを180℃で予熱しておき、予熱中に食パンの耳を1本一緒に入れておきます。
- ④ ①の鮭を汁ごとフライパンに入れ、蓋をして蒸し焼きにします。
- ⑤ 豆腐をフォークで潰し、しょう油と混ぜ合わせ、②と刻んだゆずの皮を混ぜ合わせます。
- ⑥ マフィン用カップに①の食パンを端がひだ状になるように敷き詰めます。
(パンが器になるようにします)
- ⑦ ⑥の中にオーブンに入れていないパンの耳をちぎりながら敷き詰め、④の鮭を1人分の半量を加えます。
- ⑧ その上に⑤を入れ、残りの鮭を重ね、チーズ、マヨネーズの順に上からかけます。
- ⑨ ③でオーブンに入れておいたパンの耳を手ですり潰して⑧の上にかけ、オーブンで約20分焼きます。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	243	19.9	6.3	26.6	58	1.4	2.6	1.3



臨床栄養学実習Ⅰ

エネルギー控えめ 料理レシピ

< 3年生 >

エネルギー控えめでもボリューム感が出るように工夫したメニューです。

8. 豆腐の肉巻き



○アピールポイント○ 10期生 有田さん

豆腐をそのまま食べるのに飽きたら、ひと手間加えると新しい料理になります！

材料(2人分)

木綿豆腐	140 g
豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用4枚)	40 g
油(小さじ1)	6 g
ウスターソース (大さじ2)	20 g
<付け合わせ>	
プチトマト(4個)	40 g
ブロッコリー	40 g

「豆腐の肉巻き」の作り方

- ① 豆腐を水切りします。
- ② ブロッコリーは水で洗い、小房に分けて、電子レンジで約 30 秒加熱し、水分を切っておきます。
- ③ ミニトマトは水で洗い、水分を切っておきます。
- ④ 豚肉にコショウをふりかけます。
- ⑤ ①を適当な大きさ（小さいパックで 1/2 ～ 1/3 程度）に切り、④を巻きます。
- ⑥ フライパンに油を薄くひき、中火で肉の巻き終わりを下にして焼きます。焦げ目がついたらひっくり返して、焼き目がつくまで焼きます。
- ⑦ 全面に焼き目がついたら火を止め、②、③と共にお皿に盛りつけます。ウスターソースをかけて出来上がりです。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	132	10.3	7.2	6.4	101	12	1.5	0.9

9. トマト水餃子



○アピールポイント○

10期生 岩田さん

オリーブオイルとチーズを使ったことで、満足感が得られるレシピになっています。

材料(2人分)

鶏ひき肉	60 g
プロセスチーズ	16 g
トマト (1/4 個)	40 g
玉ねぎ (1/4 個)	20 g
味噌	2 g
しょうが汁	少々
ぎょうざの皮 (10 枚)	40 g
<付け合わせ>	
トマト (1/8 個)	20 g
オクラ (2 本)	20 g
ナス (1/2 本)	30 g
<たれ>	
ポン酢 (小さじ 2)	10 g
オリーブオイル (小さじ 1)	6 g
バジル	少々

「トマト水餃子」の作り方

＜水餃子＞

- ① ボールにひき肉とみじん切りにした玉ねぎ、味噌、しょうが汁を入れ、よく混ぜます。
- ② 手でちぎったチーズと薄切りにしたトマトと①をぎょうざの皮で包みます。
- ③ 沸騰した湯に②を入れ、皮が透明になったらすくってざるで水を切ります。

＜付け合わせ＞

- ④ 沸騰した湯に薄切りにしたナスとオクラを入れて茹でます。茹で上がったら流水で冷やし、水を切ります。
- ⑤ トマトは角切りにします。

＜たれ＞

- ⑥ ボン酢、オリーブオイル、バジルを混ぜます。
- ⑦ お皿に付け合わせ、水餃子を盛りつければ完成です。たれをつけながらお召し上がりください。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	185	11.0	8.0	16.0	89	1.4	1.8	0.7

10. アジの南蛮漬け



○アピールポイント○ 10期生 川上さん

旬のアジを使いました。赤・黄色・緑を使い、見た目も味も夏らしい一品です。

材料(2人分)

あじ(3尾)	180 g
玉ねぎ(1/2個)	100 g
パプリカ(黄・1/2個)	20 g
ピーマン(1/2個)	20 g
ミニトマト(10個)	150 g
小麦粉	20 g
オリーブオイル	20 g
(大さじ2弱)	
<A>	
酢(大さじ2と2/3)	40 g
減塩しょう油	30 g
(大さじ2弱)	
だし汁(1/2カップ)	100 g

「アジの南蛮漬け」の作り方

- ① アジを3枚おろしにして骨を取り、半身を斜めに3～5等分に切ります。
- ② 塩をふって10分位置き、出てきた水気はキッチンペーパーで拭き取ります。
- ③ ②に小麦粉を薄くまがし、オーブンシートを敷いた上に並べ、オリーブオイルをかけます。
- ④ オーブンは250℃に予熱し、8～9分焼きます。
- ⑤ Aを混ぜ合わせます。
- ⑥ 玉ねぎを薄切り、パプリカ、ピーマンは少し太めの千切りにします。
- ⑦ Aに⑥と④を加えて、味が染み込むまで漬けます。
- ⑧ お皿に⑦を盛りつけて、最後にトマトを飾りつければ完成です。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	294	21.7	13.5	19.8	51	1.3	2.5	1.3

エネルギー控えめ料理レシピ

11. 肉団子と大根の煮物



○アピールポイント○ 10期生 小師さん

鶏ひき肉を使うことで、カロリーを抑えました。

材料(2人分)

鶏ひき肉	120 g
長ネギ	10 g
しょうが	10 g
片栗粉(小さじ1/2)	2.2 g
酒(小さじ1弱)	4 g
卵	20 g
大根(1/5本)	120 g
人参(1/3本)	30 g
アスパラガス(2本)	40 g
だし汁(2カップ)	300 g
塩	0.4 g
濃口しょう油	6 g
(小さじ1強)	
みりん(大さじ1強)	16 g
練りからし	6 g

「肉団子と大根の煮物」の作り方

- ① 大根は 2cm のちょう切りにし、人参は 1cm の輪切りにして 10 分茹でます。
- ② アスパラガスは茹でて、食べやすい大きさに切ります。
- ③ ひき肉にみじん切りの長ネギ、しょうが汁とAを加えてよく混ぜます。
- ④ 鍋にだし汁とBを煮立てて、③をスプーン 2 本で丸めながら入れ、2 ～ 3 分茹でて、取り出します。
- ⑤ ④の煮汁の灰汁を取り、大根と人参を入れ、柔らかくなるまで 15 分程煮ます。
途中でアスパラガスも加えます。
- ⑥ 肉団子も加えて 2 ～ 3 分煮ます。
- ⑦ お皿に盛りつけて完成です。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	178	15.6	6.6	11.8	43	1.3	1.7	1.2



給食経営管理実習

＜学生食堂を想定した 給食メニュー＞

学生が班で献立や作業計画を考えて
実際に調理したメニュー（3年生）

学生食堂を想定した給食メニュー

12. 「鮭のクリームソースがけ」 の献立



2012年 Aクラス 3班

献立表

- ごはん
- ミネストローネ
- 鮭のクリームソースがけ
- 人参グラッセ、ブロッコリー
- チーズと野菜のサラダ
- さつまいもとりんごの重ね煮
- フルーツヨーグルト
- アイスティー

栄養量 (1人分)

エネルギー	949kcal
たんばく質	35.7g
脂質	31.7g
炭水化物	126g
カルシウム	390mg
食物繊維	7.3g
食塩相当量	2.8g

材料(1人分)

献立名	食品名	重量(g)
ごはん	米・精白米(水稻)	80
	水	120
ミネストローネ	トマト・缶詰・ホール	15
	たまねぎ・りん茎-生	15
	豚・ベーコン・ベーコン	3
	調合油	2
	固形コンソメ	0.8
	水	120
	食塩	0.4
	こしょう・混合、粉	0.2
鮭のクリームソースがけ	べにざけ-生(切り身)	70
	清酒・純米酒	5
	食塩	0.3
	たまねぎ・りん茎-生	20
	マッシュルーム・水煮缶詰	15
	調合油	1
	有塩バター	3
	薄力粉・1等	5
	普通牛乳	80
	固形コンソメ	0.5
	水	20
	食塩	0.1
	こしょう・混合、粉	0.02

献立名	食品名	重量(g)
人参のグラッセ	にんじん・根、皮つき-生	30
	調合油	1
	車糖・上白糖	3
	水	
ブロッコリー	ブロッコリー・花序-生	30
さつまいもとリンゴの重ね煮	さつまいも-生	60
	りんご-生	30
	有塩バター	2
	車糖・上白糖	5
	水	18
チーズと野菜のサラダ	プロセスチーズ	20
	きゅうり-生	20
	トマト・ミニトマト-生	20
	レタス-生	10
	マヨネーズ・全卵型	10
フルーツヨーグルト	ヨーグルト・全脂無糖	70
	車糖・上白糖	2
	パインアップル・缶詰	20
	温州みかん・缶詰・果肉	20
アイ스티ー	紅茶・茶	2
	水	150

学生食堂を想定した給食メニュー

13. 「ハンバーグの トマトソースがけ」の献立



2012年 Bクラス 3班

献立表

- ごはん
- ハンバーグの
トマトソースがけ
- ブロッコリー
コーンのバター炒め
- ポテトサラダ
- フルーツヨーグルト
- 紅茶

栄養量 (1人分)

エネルギー	883kcal
たんばく質	28.7g
脂質	30.7g
炭水化物	120.2g
カルシウム	126mg
食物繊維	7.7g
食塩相当量	3.4g

材料(1人分)

献立名	食品名	重量(g)
ごはん	米・精白米(水稻)	90
	水	135
ハンバーグの トマトソースがけ	牛・ひき肉-生	35
	豚・ひき肉-生	35
	たまねぎ・りん茎-生	20
	鶏卵・全卵-生	10
	調合油	2
	パン粉-乾燥	4
	普通牛乳	5
	食塩	0.2
	こしょう・黒、粉	0.1
	ナツメグ・粉	0.1
	ソース	
	豚・ベーコン・ベーコン	5
	マッシュルーム・水煮缶詰	15
	ぶどう酒・赤	2
	たまねぎ・りん茎-生	40
	トマト加工品・ピューレー	40
	トマト加工品・ケチャップ	20
	にんにく・りん茎-生	0.5
	食塩	0.2
	こしょう・白、粉	0.1
ブロッコリー(ゆで)	ブロッコリー・花序-生	30

献立名	食品名	重量(g)
コーンのバター炒め	スイートコーン・缶詰ホール缶-缶スタイル	10
	有塩バター	3
	調合油	0.1
	食塩	0.1
ポテトサラダ	こしょう・白、粉	0.1
	じゃがいも-生	80
	にんじん・根、皮つき-生	15
	きゅうり-生	15
	レタス-生	2
	マヨネーズ・全卵型	13
野菜スープ	食塩	0.1
	こしょう・白、粉	0.1
	キャベツ-生	20
	たまねぎ・りん茎-生	10
	にんじん・根、皮つき-生	10
	固形コンソメ	1
	食塩	0.3
フルーツヨーグルト	こしょう・白、粉	0.1
	水	130
	さくらんぼ・缶詰	8
	もも・缶詰・果肉(黄色種)	10
	パイナップル・缶詰	10
紅茶	温州みかん・缶詰・果肉	10
	ヨーグルト・全脂無糖	30
	紅茶・浸出液	100
	レモン・全果-生	2



臨床栄養学実習Ⅱ

<生活習慣病の方向けのメニュー>

学生が班で献立を考えて
調理したメニュー（3年生）

エネルギー、塩分、砂糖は控えめで、野菜をたっぷり
と使ったメニューです。

生活習慣病の方向けのメニュー

14. 「たらの野菜あんかけ」 の献立



2012年 Aクラス 4班

●アピールポイント●

冬に旬のたらを使用した、さっぱりとした和食です。

献立表

- ごはん
- みそ汁
- たらの野菜あんかけ
- トマトとじゃこの和え物
- ホットウーロン茶

栄養量 (1人分)

エネルギー	470kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	7.6g
炭水化物	67.9g
カルシウム	15.9g
食物繊維	4.3g
食塩相当量	2.2g

材料(1人分)

献立名	食品名	重量(g)
ごはん	米・精白米(水稻)	67
	水	100.5
味噌汁	かつお・昆布だし	120
	米みそ・淡色辛みそ	5.5
	木綿豆腐	25
	根深ねぎ・葉、軟白-生	10
	乾燥わかめ-素干し、水戻し	10
たらの野菜あんかけ	まだら-生(切り身)	100
	清酒・上撰	10
	食塩	0.3
	にんじん・根、皮むき-生	10
	りょくとうもやし-生	20
	こまつな・葉-生	20
	しめじ・ぶなしめじ-生	20
	減塩しょうゆ	4
	調合油	2
	かつお・昆布だし	50
	みりん・本みりん	6
	じゃがいもでん粉	1.5

献立名	食品名	重量(g)
トマトとじゃこの和え物	トマト-生	100
	たまねぎ・りん茎-生	25
	かいわれ大根・芽生え-生	15
	いわし・しらす干し-微乾燥品	3
	ごま油	5
	かつお・昆布だし	5
	減塩しょうゆ	4
	穀物酢	5
	ウーロン茶・浸出液	100

生活習慣病の方向けのメニュー

15. 「酢豚」の献立



2012年 Aクラス 5班

●アピールポイント●

エネルギーや塩分は控えめですが、ボリューム満点のメニューです。

献立表

- ごはん
- 卵スープ
- 酢豚
- もやしナムル
- りんご
- ウーロン茶

栄養量（1人分）

エネルギー	500kcal
たんばく質	23.6g
脂質	9.6g
炭水化物	78.7g
カルシウム	76.0g
食物繊維	6.1g
食塩相当量	1.9g

材料(1人分)

献立名	食品名	重量(g)
ご飯	米・精白米(水稻)	61
	水	92
卵スープ	鶏卵・全卵-生	10
	キャベツ-生	10
	えのきたけ-生	10
	こねぎ・葉-生	10
	顆粒風味調味料	1.3
	水	150
酢豚	豚・もも・皮下脂肪なし-生	60
	減塩しょうゆ	3
	みりん・本みりん	3
	じゃがいもでん粉	4
	調合油	2
	たまねぎ・りん茎-生	40
	にんじん・根、皮むき-生	20
	たけのこ・若茎-ゆで	15
	生しいたけ-生	4
	青ピーマン-生	9
	調合油	1
	顆粒風味調味料	0.03
	水	60
	減塩しょうゆ	6
	トマト加工品・ケチャップ	9
	車糖・上白糖	1
	穀物酢	6
	じゃがいもでん粉	1

献立名	食品名	重量(g)
もやしナムル	大豆もやし-生	50
	ほうれんそう・葉-生	20
	根深ねぎ・葉、軟白-生	2
	しょうが・根茎-生	0.3
	ごま油	0.3
	減塩しょうゆ	3
デザート	りんご-生	70
飲み物	ウーロン茶・浸出液	150

生活習慣病の方向けのメニュー

16. 「チキンのクリームシチュー」 の献立



2012年 Bクラス 8班

●アピールポイント●

冬らしいシチューで心からほっこり！塩分控えめですが、ボリューム満点です。

献立表

- ごはん
- チキンのクリームシチュー
- コールスロー
- みかん
- 紅茶

栄養量（1人分）

エネルギー	499kcal
たんばく質	23.2g
脂質	13.5g
炭水化物	71.6g
カルシウム	211g
食物繊維	6.3g
食塩相当量	1.4g

材料(1人分)

献立名	食品名	重量(g)
ご飯	米・精白米(水稻)	50
	水	75
チキンのクリームシチュー	若鶏・もも、皮なし-生	60
	食塩	0.5
	こしょう・混合、粉	0.03
	固形コンソメ	1
	水	80
	たまねぎ・りん茎-生	40
	にんじん・根、皮むき-生	40
	じゃがいも-生	15
	しめじ・ぶなしめじ-生	15
	ブロッコリー・花序-生	40
	有塩バター	4
	薄力粉・1等	5
	普通牛乳	120

献立名	食品名	重量(g)
コールスロー	キャベツ-生	30
	きゅうり-生	20
	にんじん・根、皮むき-生	10
	セロリー・葉柄-生	5
	トマト-生	20
	マヨネーズ・全卵型	3
みかん	温州みかん・じょうのう・普通-生	50
	紅茶・浸出液	150



2012年 第5回バイエルレシピコンテスト 応募作品

「楽しく作って美味しく
食べて長生きできる透析食」

主催 バイエル薬品株式会社

テーマ「透析日でも手軽に作れるレシピ」

3年生の有志11チームが応募し、「チーム ジャンプ」
の作品が 準グランプリ を受賞しました。

血液透析療法中の方のためのメニュー

17. チーム ジャンプ 準グランプリ受賞！



受賞作品 4名代表 10期生 岩田さん

にんじんピラフ、鶏肉のレモン添え、
フロッキーのマヨネーズ焼き、
サラダ、いちごヨーグルト

テーマが『透析日でも手軽に作れるレシピ』ということで、簡単にできて透析食の栄養面の範囲内で見た目にも満足できるような食事を提案しました。

40歳代の女性を対象とし、透析の日でも手軽に作れるようにフライパンや包丁をなるべく使わず、電子レンジ中心のレシピにしました。

また、料理をお皿に盛りつける際にも工夫を施し、疲れているときでも食事が楽しくなるようにと考えました。

その一つとして、ピラフをにんじんの形にして色合いにもこだわり、家族と一緒に楽しく食事ができるように工夫しました。

私たちは夏休み中も定期的に集まり、学校で学んだ知識を生かしながら意見を出し合い、いろいろな試作を繰り返し作っていくことでこのようなレシピを完成させることができました。

今回のコンテスト出場で実際に透析患者の食事を考え、作ってみて1食作るのも、栄養価計算などがあわず大変でした。これを毎日3食やっている、患者さんやそのご家族の方達はすごいと思いました。今回始めて食事制限のある方の食事を作って、もっと知識を得て実際に患者さんの力になれる管理栄養士になりたいとあらためて感じました。

材料(1人分)

献立名	食品名	重量(g)
にんじんピラフ	米・精白米(水稻)	80
	水	90
	にんじん	30
	有塩バター	5
	こしょう・白、粉	0.3
	こいくちしょうゆ(減塩)	2.5
	食塩	0.1
	トマト加工品・ケチャップ	5
鶏肉のレモン添え	パセリ	5
	若鶏・もも肉	60
	白ワイン	5
	レモン	5
ソース	サラダ菜	2.5
	穀物酢	8
	こいくちしょうゆ(減塩)	2
	砂糖	2
	ごま油	1.3
	トウバンジャン	0.6
	しょうが・おろし	0.3

献立名	食品名	重量(g)
サラダ	絹さや	10
	じゃがいも	20
	ホールコーン	15
	マヨネーズ	3
	粒マスタード	3
ブロッコリーの マヨネーズ焼き	ブロッコリー	20
	マヨネーズ	3
	プロセスチーズ	3
いちごヨーグルト	ハードビスケット	10
	ヨーグルト(無糖)	20
	いちごジャム	15

にんじんピラフの作り方

- ① にんじんを細かく切って柔らかくなるまで茹でます。
- ② 米をボールに入れて洗い、水を入れます。
- ③ ②に醤油とこしょう、塩を入れ30分給水させます。
- ④ にんじんをマッシャーでつぶし、③に入れます。
- ⑤ ③に④を入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジ(600W)で3分10秒加熱します。
- ⑥ 加熱後、かき混ぜてもう一度ラップをふんわりかけて、電子レンジ(600W)で3分10秒加熱します。
- ⑦ 加熱後、バターを加えてよくかき混ぜます。
- ⑧ ご飯をお皿に盛り、パセリ、トマトケチャップを添えます。

鶏肉のレモン添えの作り方

- ① 鶏肉をひと口大に切り、耐熱皿に並べ白ワインをかけます。
- ② レモンを輪切りにし、鶏肉の上のにのせます。
- ③ ②にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分加熱します。
- ④ 皿にサラダ菜をひき、③を盛り付けます。
- ⑤ ソースの材料を全て混ぜ、つけて食べられるようにします。

チーム ジャンプ 栄養量 (1人分)

献立名	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
にんじんピラフ	345	139.2	5.6	4.9	66.8	227	93	0.8
焼きフロッキー	37	20.1	1.4	3.1	1.0	38	36	0.1
鶏肉のレモン添え	100	66.4	11.5	3.7	3.2	234	120	0.52
サラダ	58	39.1	1.2	2.9	7.2	110	26	0.25
いちごヨーグルト	94	23.2	1.5	1.6	18.3	58	32	0.10
合計	634	287.9	21.3	16.1	96.6	667	307	1.8
設定	650	300 未満	20~25	16~19	87.5~122	700 未満	300 未満	2.0 未満

血液透析療法では、体に余分な水分や老廃物が余分に蓄積されないよう、エネルギーやたんぱく質の他に、水分、カリウム、リン、食塩などの厳しい管理が必要です。

他のチームの応募作品

18.チーム ジャガぽり



- ゆかりごはん
- 豚肉とにんにく
揚げ焼き
- なすと白滝の
甘辛和え
- たこときゅうりの
酢の物
- 抹茶団子の黒蜜かけ

19.みつくすべじたがる



- ごはん
- 鶏もも肉と
豆腐の揚げ焼き
- サラダ
- フルーツゼリー

他のチームの応募作品

20. DHA有志



- ゆかりごはん
- なんちゃって
ナゲット
- 2種のつけだれ
- スティック温野菜
- 抹茶の
マープルケーキ

21.チーム くれよん



- 親子おこわ
- レンコンとひき肉
の包み揚げ
- 茶碗蒸し
- にんじんとたらこ
の炒め物
- りんごの砂糖煮

表彰式の様子（2013年3月10日）



**城西大学薬学部
医療栄養学科の学生が作成した料理レシピ集 2013年版**

発 行	平成25年 7 月 1 日 第 1 刷
編 集	城西大学薬学部医療栄養学科
発行者	学校法人 城西大学

本レシピ集に掲載の文章・画像写真など、すべての著作権は 学校法人 城西大学 に帰属します。



城西大学薬学部 医療栄養学科